

# URKUNDE

**100 Kilometer (100.20 km)**

**DEIFUß, Holger**

FC Nordkirchen

Altersklasse: Senioren M45 (45-49 Jahre)

Platz Altersklasse: 19

Gesamtplatzierung: 55

Laufzeit: 11:48:30 (7:04 min/km)

Kontrolle	km	Laufzeit	min/km	km ges.	Laufzeit ges.	min/km
Glasbachwiese	27.00	02:52:52	6:24	27.00	02:52:52	6:24
Floh-Seligenthal	49.00	05:52:40	7:11	76.00	08:45:32	6:54
Fröttstädt	24.20	03:02:58	7:33	100.20	11:48:30	7:04



organisiert durch „Lauffeuer“ Fröttstädt e.V.

